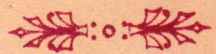
डाक्टर गन्ना



लेखक

डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०

प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक भारतीय

प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय

पो० बिष्णुपुर, २४ परगना

वेस्ट बंगाल

——:x:——

प्रकाशक

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,

उत्तराधिकारी—नवल किशोर बुकडिपो, लखनऊ

१, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—१

[सर्वाधिकार सुरक्षित]

मुरलीधर मिश्र द्वारा

तेजकुमार-प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

प्रथम बार ६०००] १९७४

T.K.B.D
Lko.
Rs. 5/-

विषय-सूची

विषय			पृष्ठ
गन्ने का इतिहास	...	...	१
गन्ने के अनेक नाम और भेद	...	...	३
गन्ना से प्राप्त पदार्थ	...	...	७
१—गन्ने का रस	...	...	७
२—शीरा	...	...	१२
३—गुड़	...	...	१४
४—राब	...	...	१९
५—खाँड़	...	...	१९
६—बूरा	...	...	२०
७—मिश्री	...	...	२०
८—सिरका	...	...	२१
९—गन्ने के रस की शराब	...	...	२२
१०—गुड़ की शराब	...	...	२२
११—मिल की सफेद चीनी	...	...	२२
गन्ना ५० रोगों का डाक्टर	...	...	५४

गन्ने का इतिहास

कहा जाता है कि पाषाण काल की कुछ जातियों को जंगली गन्ने के कुछ पेड़ों का सर्वप्रथम पता चला था, जिन्हें चूसकर वे 'रसविभोर' हो उठे थे। बाद में कृषि युग के विकास के साथ गन्ने की विधिवत् खेती होने लगी।

पाश्चात्य निघण्टु के अनुसार गन्ने की गणना तृण धान्य वर्ग (Gramineae) में है। कहा जाता है कि आरम्भ में गन्ना एक मामूली घास था, जो धीरे-धीरे स्थूलता व मधुरता को प्राप्त कर आजकल का गन्ना बन गया।

मूलतः गन्ना भारत सहित दक्षिणी एशिया और दक्षिणी अमेरिका की फसल है। चूँकि गन्ने का उल्लेख वेदों में तथा चरक और सुश्रुत संहिताओं में पाया जाता है, इसलिये गन्ने का मूल निवास या उत्पत्ति स्थान भारत को मानना गलत नहीं है। प्रिजनर प्रिसलिंग का कहना भी है कि गन्ने की मातृभूमि भारत ही है। जब दुनिया के लोग शक्कर का नाम भी नहीं जानते थे तब भारतीय उसे उत्पन्न करते थे।

डाक्टर स्ट्रेके ने लिखा है कि भारत में बड़ी बड़ी घासें मधुमक्खियों के बिना ही शहद पैदा करती हैं। उसका मतलब गन्ने से ही था। जैन तीर्थंकर प्रथम ऋषभदेव जी ने जब मुनिपद धारण किया तब एक दीर्घकालीन उपवास के बाद उन्हें अक्षय तृतीया के दिन गन्ने के रस का ही आहार कराया गया था।

सिकन्दर महान के भारतवर्ष पर आक्रमण के पहले २२७ ई० पूर्व उसके सैनिकों ने यह समाचार दिया कि भारतवासी एक प्रकार की छड़ी चबा रहे हैं जिसमें मधु संचित है। उस छड़ी का अभिप्राय निश्चय ही गन्ने से था।

इन तथ्यों से पता चलता है कि भारत से ही गन्ने का प्रसार पृथ्वी के अन्य भागों में हुआ। यूरोप के भूमध्यसागरीय अंचल में इसका आगमन अरबों के साथ सातवीं सदी में हुआ। अधिक नहीं, चौदहवीं सदी में गन्ने का रस उत्तरी यूरोप में लगभग अज्ञात वस्तु था, और दक्षिणी यूरोप में वह केवल रईसों को ही उपलब्ध था। यह तो अभी हाल में, अर्थात् उन्नीसवीं सदी के आरम्भ में जब वैज्ञानिकों ने गन्ने के रस में कार्बोहाइड्रेट की खोज की और जिसे मानव-शरीर के लिये अत्यन्त लाभकारी बताया, तब कहीं जाकर यूरोप

और उत्तरी देशों में इसका प्रयोग बढ़ा, और तभी से चीनी का उत्पादन भी आरम्भ हुआ, क्योंकि गन्ने के रस को एक स्थान से दूसरे स्थान को ले जाने में कठिनाई और हानि दोनों होती थी। तब तक चीनी के अन्य स्रोतों का भी व्यापक प्रचार हो गया था—जैसे 'शुगर बीट', 'ताड़' और 'मैपुल' (एक प्रकार का मीठा पौधा जो मध्य अमेरिका में पाया जाता है)। उन दिनों औद्योगिक क्रान्ति हो रही थी। प्रति वर्ष अनेक नई मशीनें बनती थीं। फिर क्या था, चीनी बनाने की मशीनें भी बनने लगीं। पहले काफी भूरी चीनी ही बनती थी। पर जैसे-जैसे मनुष्य पर आधुनिकता का भूत सवार होता गया और उसे नफासत में ही सभ्यता की प्रगति दिखाई देने लगी, वैसे-वैसे चीनी भूरी से सफेद होती गयी। इस प्रकार सफेद चीनी का प्रादुर्भाव हुआ।

गन्ना के अनेक नाम, भेद, व जातियाँ

संस्कृत में गन्ने को इक्षु, मधुतृण, दीर्घच्छद, तथा भूरिरस कहते हैं। हिन्दी में ईख, ऊख, गन्ना, साँटा, तथा गांड़ों कहते हैं। मराठी में ऊस। गुजराती में शेरड़ी और सेडिड। बंगला में उख, कुशेर, आक। अँग्रेजी में

सुगर केन (Sugar cane), और लैटिन में सैकेरम आफिशिनेरम (Saccharum officinarum)

गन्ने की फसल गर्म, आर्द्र, और उष्ण कटिबन्धी प्रदेशों में विशेष रूप से और बहुतायत से होती है। इसकी सबसे अच्छी उपज क्यूबा, जावा, भारत, हवाई द्वीप, मारीशस, फिलीपाइन, चीन, गयाना, तथा पश्चिमी हिन्द द्वीप समुदाय के द्वीपों में होती है। संसार की दो तिहाई चीनी क्यूबा, भारत और जावा में ही होती है। ब्राजील के पूर्वीय तट पर भी गन्ना काफी होता है। इन देशों के अतिरिक्त मिसीसिपी नदी का डेल्टा, अफ्रीका में नेटाल तथा आस्ट्रेलिया के क्वीन्सलैण्ड में भी गन्ने की उपज काफी होती है।

चरक के अनुसार गन्ने के दो भेद हैं—एक सफेद पौंडा और दूसरा लम्बे पोरों वाला। पर सुश्रुत ने और भी छोटे-छोटे भेद करके गन्ने के १२ प्रकार बताये हैं। यथा:—

(१) पौण्ड्रक, (२) भीरुक, (३) वंशक, वा बड़ौखा, (४) अधिक पोरों वाला, (५) काला गन्ना, (६) चीनिया, (७) काष्ठेक्षु, (८) बहुत बारीक पत्तों वाला, (९) नैपाली, (१०) दीर्घपत्र, (११) काला या नीला पौंडा, (१२) कोशकार।

उत्तर प्रदेश में प्रायः उपर्युक्त बारहों प्रकार के गन्ने देखने में आते हैं। केवल उनके नामों में हेर-फेर हो गया है, जैसे काला पौंडा, लाल पौंडा, देहरादूनी पौंडा, सहारनपुरी पौंडा, देशी गन्ना, सागरी पौंडा, देशी सफेद गन्ना, अगरौल, काली अगरौल, नीला गन्ना, धौल गन्ना, चीन गन्ना, आदि।

उपरोक्त सब गन्नों में सहारनपुर के सफेद गन्ने तथा सागरी गन्ने अधिक नर्म और श्रेष्ठ होते हैं। मुरादाबादी सफेद व काले पौंडे भी अच्छे होते हैं। देहरादून के पुरानी जाति के देशी सफेद अगरौल के गन्ने सुस्वादु और मधुर होते हैं।

महाराष्ट्र का सफेद पौंडा रस से परिपूर्ण होता है। निपाणी नाम का गन्ना रसयुक्त तथा लम्बा होता है। काल्ली का सफेद गन्ना रसयुक्त होता है, तथा उसके टुकड़े नारियल की गिरी जैसे होते हैं। कब्बू नाम का गन्ना लाल रंग का मोटा और रसयुक्त होता है। मसुरी नाम का गन्ना कब्बू जैसा ही होता है किन्तु आकार में पतला और छोटा होता है। यह बारहमासी होता है, यानी इसकी उपज बारहों मास हुआ करती है।

दक्षिण में एक प्रकार का विदेशी गन्ना साल के

बारहों महीने उपजता है। यह पतला और काफी कड़ा होता है। इसे साधारण गन्ने की भाँति चाकू या दाँतों से छीलकर नहीं चूसा जा सकता। मिठास में फीका होता है। इस गन्ने को अधिक जल की आवश्यकता नहीं होती। किसान लोग इसी गन्ने की फसल अधिकतर उगाते हैं। क्योंकि इसमें उन लोगों को सुभीता होता है। इस गन्ने का गुड़ व चीनी निकृष्ट कोटि की होती है।

दक्षिण में बेड़ाऊ 'स' नाम का एक प्रकार का और गन्ना होता है। इसे वहाँ वाले बाग-बगीचों तथा जलाशय के किनारे जहाँ-तहाँ बो देते हैं। इसकी विधिवत् काश्त नहीं करते। यह लम्बाई में केवल दो-ढाई फुट का ही होता है, और मोटाई में भी बहुत कम होता है, हद से हद अँगूठे की मोटाई इतना। रंग पीलापन लिये हुये सफेद होता है और पोर नजदीक-नजदीक होते हैं। यह गन्ना औषधि में तथा तान्त्रिक प्रयोगों में विशेषरूप से काम आता है। बालकों के हब्बा-डब्बा रोग, कामला, प्लीहा-वृद्धि तथा अन्य रोगों में इस गन्ने का प्रयोग तान्त्रिक रीति के अनुसार होता है। मंथर ज्वर में इस गन्ने का रस रोगी को दिया जाता है तथा उसके टुकड़े रोगी के सिरहाने रखते हैं।

साँप-गन्ना नाम के गन्ने के एक नये भेद या प्रकार का आविष्कार भूपाल स्टेट में अभी हाल ही में हुआ है। जहरीले सर्पों को मारकर और उनको मिट्टी में मिलाकर उसकी खाद गन्ने के खेतों में दी जाती है। उन खेतों में जो गन्ना उपजता है, उनका रस औषधियों के काम में लाया जाता है, विशेषकर राजयक्ष्मा-रोग की औषधि के रूप में।

गन्ना से प्राप्त पदार्थ

१—गन्ने का रस

पुष्ट गन्ने का रस ताजगी, शक्ति एवं स्फूर्ति प्रदान करता है। गन्ने का रस लोहे के रोलरों द्वारा दबाव डालकर आसानी से निकाला जाता है। इस प्रकार निकाला गन्ने का ताजा-ताजा रस अत्यन्त पौष्टिक और स्वादिष्ट होता है। अतः यह अन्य फलों के रस की भाँति लिया जा सकता है। इस रस में लगभग १५ प्रतिशत प्राकृतिक शर्करा, तथा विटामिन ए, बी, और सी पाये जाते हैं। ये विटामिन शरीर के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण हैं। विटामिन ए संक्रामक रोगों से रक्षा करता, जीवनी शक्ति व नेत्रों की आर्द्रता को कायम रखता, तथा शरीर के विकास में सहायक होता

है। विटामिन बी भूख बढ़ाता, शक्ति देता व स्नायु-दौर्बल्य को दूर करता है। विटामिन सी का कार्य दाँतों व हड्डियों को मजबूत करना, रोग प्रतिरोध शक्ति को बढ़ाना, तथा स्वास्थ्य को हर प्रकार से उन्नत करना है। इनके अतिरिक्त इसमें मुख्यतया कैल्सियम के कार्बनिक लवण, लोहा, मैंगनीज, तथा फॉस्फोरस आदि होते हैं जो कि इतने परिमाण में होते हैं कि उतने परिमाण में अन्य किसी खाद्य-पदार्थ में शायद ही मिलते होंगे। इन लवणों के अभाव से रक्ताल्पता, दाँतों का क्षय, हृत्पिण्ड की दुर्बलता, वजन कम होना, तथा रिकेट आदि रोग प्रकाश में आते हैं। दूध और फलों के रस को छोड़कर शायद ही कोई अन्य पेय होगा जो पोषक तत्त्वों व स्वाद की दृष्टि से गन्ने के ताजे रस की बराबरी करे।

आयुर्वेद के प्राचीन आचार्य चरक के अनुसार गन्ने का रस शुक्रकारक, वीर्य में शीतकर, स्निग्ध, मांसवर्द्धक, रस में मधुर, और कफकारक होता है।

सुश्रुत के अनुसार गन्ने का रस विपाक में मधुर, गुरु, शीतल, स्निग्ध, बलकारक, वृष्य, मूत्रल, व रक्तपित्त में प्रशामक होता है।

गन्ने का रस रक्तहीनता, पीलिया, हिचकी आदि

में लाभ के साथ दिया जा सकता है। यह गुर्दे के कार्य को व्यवस्थित करता तथा स्वच्छ मूत्र लाता है।

गन्ने के ताजे रस में यदि थोड़ा-सा नीबू व कच्ची अदरक का रस मिलाकर उसे पिया जाय तो उसके स्वाद व सुगंध का फिर क्या कहना, साथ ही उसके गुण में भी वृद्धि हो जाती है।

गन्ने के रस का शतप्रतिशत लाभ उठाने के लिये गन्ने को चूसते हुये उसका रस सेवन करना चाहिए। किसान और खेतिहर मजदूर गन्ना पेरने के दिनों में प्रायः गन्ना चूसते रहने के कारण मोटे ताजे हो जाते हैं। यह रस प्रकृति द्वारा परिसुस्रुत जल में प्रस्तुत किया हुआ प्राकृतिक शर्करा का घोल होता है। यह आसानी से अभिशोषित हो जाता है और इसकी पाचन सम्बन्धी प्रक्रिया का रूप भी प्राकृतिक ही होता है। पेर कर निकालने के बाद गन्ने के रस के जीवन का विनाश आरम्भ हो जाता है।

कुछ लोग गन्ना चूसना नहीं पसंद करते। वे गन्ने को छीलकर चूसने के मुकाबिले में गँडेरी चूसना अच्छा समझते हैं, और इन दोनों के मुकाबिले में रस पीना और भी अधिक अच्छा समझते हैं, जो ठीक नहीं है। गन्ने को दाँतों से छीलकर चूसना ही सर्वोत्तम

है। क्योंकि ऐसा करने से गन्ने की गाँठों पर जो सफेद सफेद चूर्ण होता है वह पेट में जाता है और लाभ करता है। दूसरी बात यह कि दाँतों से छीलने की क्रिया में दाँतों का सर्वोत्तम व्यायाम हो जाता है, जिससे दाँतों को कोई रोग नहीं होने पाता। छीलने और चूसने से दाँतों के दो अलग-अलग व्यायाम होते हैं।

गन्ना चूसने के सम्बन्ध में चरक का कथन है—

"बृष्यः शीतः स्थिरः स्निग्धो
वृंहणो मधुरो रसः।
श्लेष्मलो भक्षितस्येक्षो-
र्यान्त्रिकस्तु विदह्यते ॥"

—चरक (सूत्रस्थान, अ०२७, श्लोक २३४)

अर्थात् चूसे हुये गन्ने का रस वीर्यवर्द्धक, शीतल, स्निग्ध, स्थिर, बृंहण, मधुर तथा कफकारक होता है। कोल्हू से निकाला रस विदाही होता है।

यही बात सुश्रुत (सूत्र-स्थान, अ० ४५, श्लोक १५७) में भी कही है—

"अविदाही कफकरो वातपित्तनिवारणः।
वक्त्रप्रह्लादनो वृष्यो दन्तनिष्पीडितो रसः ॥"

अर्थात् दाँतों से चूसकर निकाला हुआ रस अविदाही, कफकारक, वातपित्तनाशक होता है। वह मुख को आनन्दित करता है तथा वीर्यवर्द्धक है।

ऐसा ही अष्टांग-संग्रह (सूत्र-स्थान द्रवद्रव्य-विज्ञानीय अध्याय, अ० ६, श्लोक ८१-८२) में भी है:—

"इक्षुरसो गुरुः स्निग्धो बृंहणः कफमूत्रकृत्।
वृष्यः शीतः पवनजिद् भुक्ते वातप्रकोपनः ॥८१॥
रक्तपित्तप्रशमनः स्वादु-पाकरसः सरः।
सोऽग्रे सलवणे दन्तपीडितः शर्करासमः ॥८२॥"

अर्थात्, गन्ने का रस गुरु, स्निग्ध, बृंहण, कफकारक, मूत्रप्रवर्तक, रतिशक्तिवर्द्धक, वीर्य में शीत, तथा वातनाशक होता है, परन्तु भोजन के बाद पीने से वायु को प्रकुपित करने वाला है। यह रक्त एवं पित्त को शान्त करता है, रस एवं विपाक में मधुर तथा सरगुण वाला है। गन्ने के अग्रभाग का रस कुछ कुछ लवण रस वाला होता है। गन्ने को यदि दाँतों से चूसा जाय तो शर्करा के समान गुण करता है।

मुँह में गन्ने को दाँतों द्वारा कुचल कर निकाला हुआ और पिया हुआ रस विशुद्ध एवं स्वास्थ्यवर्द्धक होता है जबकि कोल्हू में प्रायः गन्ने की जड़ तथा अग्रभाग, कीड़ों से खाया हुआ भाग, तथा गाँठें आदि पिर जाने से और मैल एवं गंदगी के मिल जाने से गन्ने का रस विशुद्ध नहीं रहता और शीघ्र ही बिगड़

जाता है, साथ ही विष्टम्भजनक और भारी हो जाता है।

गन्ने का बासी रस, अम्लरस युक्त, भारी, मूत्रल, मलभेदक, शोथ उत्पन्न करनेवाला, कफ और पित्त-कारक, पर वातनाशक होता है।

औटाया हुआ गन्ने का रस, अधिक भारी, स्निग्ध, अत्यन्त तीक्ष्ण, किंचित पित्तकारक, तथा गुल्म, अफरा, कास, तथा कफवात नाशक होता है।

गन्ने का रस फेफड़ों को मुलायम करता है और खाँसी को दूर करता है, यह शुद्ध डकार लाता है। परन्तु यह रस अधिक पीने से भूख कम हो जाती है और दस्त आने लगते हैं। इस रस में चावल पका कर खाने से शरीर में रस-रक्त की वृद्धि होती है, तथा चित्त प्रफुल्लित होता है।

गन्ने का रस प्रमेह रोग में, पाचक शक्ति की निर्बलता में, पेट बड़ा होने में, पीनस रोग में, कफ प्रकोप में, कृमि रोग में, मुख की दुर्गन्धि में, भगन्दर रोग में, और भोजन के बाद जिसे वमन होती हो उसे अनुकूल नहीं पड़ता और हानि करता है।

२—शीरा

शीरा को तरल गुड़, जूसी, चोटा, फाणित,

चस्का, छोआ, तथा अँग्रेजी में मोलैसेज भी कहते हैं। गन्ने के रस को औट कर जब उसे पतली गाढ़ी चाशनी का रूप दिया जाता है तब शीरा बनता है। यह देखने में किंचित् लाल रंग का तथा स्वाद में मीठा होता है।

शीरा भारी, रस-रक्तादि वर्द्धक, मूत्र, वस्ति विशोधक, कफ व शुक्र को उत्पन्न करने वाला, तथा वात, पित्त, श्वास और रक्तदोष नाशक होता है।

शरीर में लोहे की कमी को पर्याप्त रूप से प्राप्त करने का एक मुख्य साधन शीरा ही है। शीरे के संघटक इस प्रकार हैं :—

कुल शर्करा—४८%

कार्बोहाइड्रेट के अतिरिक्त शर्करा—१२·१९%

प्रोटीन—४·८१%

खनिज पदार्थ—१२·४४%

जल—२२·५६%

खनिज पदार्थों में :—

सिलिका—३·७००%

आयरन आक्साइड—०·५००%

चूना—१३·५५%

मैग्नीशियम—९·४००%

पोटैशियम आक्साइड	...	३८·६५०%
सोडियम आक्साइड	...	१०·८५%
सल्फर ड्राइ-आक्साइड	...	१२·५५०%
फॉस्फोरस पिन्टो आक्साइड	...	१·८३०%
क्लोरीन	...	२०·३७०%
कार्बन डाइआक्साइड	...	३·२८५%

शीरा में विटामिन बी$_1$, बी$_2$ तथा बी$_6$ होते हैं।

शीरा, शिरास्फीति, वातरोग, क्षत, एकजीमा, सोरियासिस, उच्च रक्तचाप, हृदय-पीड़ा, हृदय-दौर्बल्य, पुरानी पेचिश, रक्ताल्पता, मूत्रकृच्छ्र, पथरी रोग, तथा नाड़ी-दौर्बल्य में उपकारी है।

३—गुड़

गुड़ को भेली, पिंड गुड़, पिण्डी, तथा अँग्रेजी में जैगरी भी कहते हैं। गुड़ का गुण उसके स्वाद, रंग एवं शुद्धता पर निर्भर करता है। व्यापारिक दृष्टि कोण से रंग का महत्त्व है। हल्के पीले रंग के गुड़ की बहुत प्रशंसा होती है।

इस विषय में दो रायें हो ही नहीं सकती कि गुण में, सुगन्ध में, मिठास में, सस्तेपन में तथा पौष्टिकता में गुड़, मिल की सफेद चीनी से लाख दर्जे अच्छी होती है।

गुड़ में अच्छी मात्रा में विटामिन बी तथा ए और निम्नलिखित पोषक तत्त्व होते हैं :—

प्रोटीन	...	६·६%
चिकनाई	...	०·०६%
क्षार	...	०·६५%
कैल्सियम	...	०·०५%
फॉस्फोरस	...	०·३८%
लोहा	...	११४० मिलीग्राम

स्व० डॉ० अंसारी ने एक जगह लिखा है—"अगर आप जानना चाहते हैं कि गुड़ जल्दी पचता है या सफेद चीनी, तो मैं कहूँगा कि सफेद चीनी से गुड़ जल्दी पचता है और उसका पोषण की दृष्टि से अधिक मूल्य है।"

डॉ० मेंकल ने 'हरिजन' में एक बार लिखा था—"सफेद चीनी में सारे मूल्यवान क्षार नष्ट हुये रहते हैं जबकि गुड़ में वे बने रहते हैं। इस दृष्टि से चीनी के मुकाबिले में गुड़ बड़ी बेहतर चीज है।"

एक बार ब्रिटिश मेडिकल जर्नल (१७-११-१९३५) में छपा था—"पीली शक्कर सफेद चीनी की अपेक्षा अधिक पाचक होती है। वह जितनी पीली होगी उतनी ही लाभदायक होगी। जितनी सफेद उतनी हानिकारक।"

स्व० राजर्षि टंडन जी ने अपने एक भाषण में कहा

था—"मैंने १९२०-२१ में तो सफेद चीनी को राजनैतिक कारणों से छोड़ा था, पर भोजन-शास्त्र का अध्ययन करने पर पता चला कि इससे अधिक घातक पदार्थ हमारे शरीर के लिये नहीं हो सकता। वह हमारे शरीर में पहुँचकर आँतों में जलन पैदा कर देती है। जो जीभ के स्वाद के वश में नहीं हैं और स्वस्थ रहना चाहते हैं उनको मैं कहता हूँ कि चीनी खाने की मूर्खता में न पड़ें। सफेद चीनी से सभी क्षार निकल जाते हैं और फिर वह शरीर के लिये उपयोगी होने के स्थान पर हानिकर हो जाती है। इसलिये आप गुड़ खायँ व लाल-पीली शक्कर खायँ।"

पोषण की दृष्टि से गन्ने के रस में जितने प्रकार के पोषक तत्त्व विद्यमान होते हैं, वे लगभग सब के सब गुड़ में पाये जाते हैं। इसलिये गुड़ शरीर-पोषण का एक मुख्य साधन है। पुराना गुड़, नये गुड़ की अपेक्षा अधिक उपयोगी होता है। उससे रक्त शुद्ध होता है, और तन्दुरुस्ती को कायम रखने वाला वह एक अनोखा पदार्थ है। गुड़ शरीर को शक्तिशाली बनाता है। यकृत एवं हृदय को मजबूत करता है।

गुड़ में चीनी से कहीं अधिक मिठास होती है। गुड़ को अकेले भी सेवन कर कुछ दिनों तक पेट पाला

जा सकता है, जैसे देहातों में गन्ने के दिनों में बहुत से ग्रामीण करते हैं। पर चीनी अकेले खाकर पचाई नहीं जा सकती और यदि अकेले खायी गयी तो पेट की बीमारी होनी अवश्यम्भावी है।

आयुर्वेद में गुड़ को अत्यन्त पौष्टिक द्रव्य कहा गया है और उसके अनेक गुण बताये गये हैं। अन्य आयुर्वेदीय ग्रन्थों में गुड़ को रसायन अर्थात् आयु को बढ़ाने वाला और शरीर को नीरोग तथा यौवन को स्थिर रखने वाला कहा गया है।

भावप्रकाश में लिखा है कि गुड़ अदरक के साथ कफ छाँटता है, हड़ के साथ पित्त को नाश करता है, और सोंठ के साथ सम्पूण वातज रोगों में लाभ करता है।

हारीत-संहिता में गुड़ को क्षय, खाँसी, क्षत, क्षीणता, पाण्डुरोग, तथा रक्ताल्पता में सर्वश्रेष्ठ पथ्य लिखा है।

राजनिघण्टुकार ने गुड़ में और कितने ही रोग-नाशक गुण माने हैं। उसके अनुसार गुड़ हृदय के लिये हितकारक, त्रिदोषनाशक, मल और मूत्र के रोगों को नष्ट करने वाला, खुजली और प्रमेह नाशक, थकान दूर करने वाला, तथा पाचन-शक्ति को बढ़ाने वाला होता है।

सुश्रुत संहिता (सूत्र-स्थान अध्याय ४५) में लिखा है :—

'पित्तघ्नो मधुरः शुद्धो वातघ्नोऽसृक्प्रसादनः ।
स पुराणोऽधिकगुणो गुड़ः पथ्यतमः स्मृतः ॥'

अर्थात्, शुद्ध गुड़ वात, पित्त को नाश करने वाला मधुर और रक्तशोधक होता है। पुराना गुड़ अत्यधिक गुणकारी होता है, इसलिये आज भी प्रसूता स्त्रियों को इसका सेवन कराया जाता है।

विटामिन ए के प्रभाव से रतौंधी, पेचिश, तपेदिक, जलोदर, आँतों की सूजन, दाँत, गले, तथा फेफड़े आदि के अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। विटामिन बी की कमी के कारण बेरी बेरी, मस्तिष्क और वात-तन्तुओं में क्षोभ, शरीर-शैथिल्य, हृदय-दौर्बल्य, तथा यकृत, वृक्क और पाचन संस्थान के अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। गुड़ ए और बी विटामिनों की शरीर में पूर्ति करके उसको इन रोगों से बचाये रहता है।

बच्चों का सूखा रोग, लू लगना तथा दाँतों का सड़ना आदि सब गुड़ के प्रयोग से मन्त्रवत् ठीक हो जाते हैं।

हमारे देश में बहुत प्राचीनकाल से गुड़ का मांगलिक द्रव्यों के रूप में व्यवहार होता आ रहा है यज्ञ आदि

के समय गणेश-होम में गुड़ की आहुति देने की विधि है। शुभ कार्य के आरम्भ में गुड़ को शकुन माना गया है। कहीं जाना हो, गुड़ खाकर प्रयाण किया जाय तो सफलता मिलती है, ऐसा ख्याल किया जाता है।

४—राब

गाढ़े तरल गुड़ को राब कहते हैं। इसका एक नाम मत्स्यण्डी भी है। गन्ने के रस को पकाने के बाद जब स्वल्प मात्रा में शीरा तथा अधिक मात्रा में उसका घन भाग शेष रहता है, उसे ही राब कहते हैं।

राब मलभेदक, बलकारक, हल्की, मधुर, पुष्टिकारक, वीर्यवर्द्धक तथा रक्तविकार नाशक होती है।

५—खाँड

खाँड, राब से तय्यार की जाती है। अर्थात् राब से उसके शीरे को पृथक् कर देने पर जो रवादार चीज बच रहती है वही खाँड है।

खाँड शीतवीर्य, मधुररसयुक्त, रुचिकारक, वीर्यवर्द्धक, स्निग्ध, बलकारक तथा नेत्रों के लिये हितकर होती है।

खाँड, मूर्छा, शोथ, वमन तथा वात-पित्त को नाश करने वाली होती है।

६—बूरा

बूरा को ही देशी पीली शक्कर भी कहते हैं। जो खाँड़ बालू के समान और अत्यन्त श्वेत हो, उसे देशी खाँड़ या बूरा कहते हैं।

बूरा अति मधुर, रुचिकारक, अति शीतल, अति पुष्टिकर, शुक्र को उत्पन्न करने वाली, इन्द्रियों को तृप्त करने वाली, तथा रक्तविकार, दाह, मूर्छा, वमन, रक्त-पित्त, ज्वरनाशक है।

शुद्ध बूरे की पहचान यह है कि वह निर्मल, शुभ्र तथा चिकना होता है। उसे मुख में रखने से चित्त प्रसन्न होता है। अग्नि पर डालने से उससे सुगंध निकलती है और बुदबुदाकर लाल रंग का हो जाता है, परन्तु अशुद्ध बूरा काले रंग का हो जाता है और खराब गंध देता है। शुद्ध बूरा दूध में डालने से अति शीघ्र घुल जाता है। अशुद्ध बूरा कई बार चलाने से घुलता है। चीटियों के समूह में शुद्ध बूरे को डालने से चीटियाँ उसे फौरन चट कर जाती हैं, किन्तु अशुद्ध बूरे का अवशेष भाग पड़ा ही रह जाता है। शुद्ध बुरा अति शीघ्र पचता है, अशुद्ध देर में।

७—मिश्री

बूरे को साफ कर तथा भिन्न-भिन्न प्रकार से पाक

रूप से जमाकर मिश्री बनाई जाती है। मिश्री को हिन्दी में कंद भी कहते हैं। संस्कृत में सितोपला, शुक्लोपला, गंडोद्भवा आदि कहते हैं। मिछरी बंगला में, खड़ी खाखर मराठी में, खड़ी साकर गुजराती में, फाटिकेयाँ, फाटिके पाँचदारा तेलुगु में, नबात और कन्दलकन्द फारसी में, शुगरकैंडी अँग्रेजी में और सेक्करम प्युरीफिकेटम (Saccharum Purificatum) लैटिन में कहते हैं।

मिश्री शीतवीर्य, पचने में हल्की, सारक तथा वात-को दूर करने वाली होती है।

८—सिरका

गन्ने के रस को पकावें। जब वह आधा रह जाय तो उतार कर ठंढा होने दें। ठंढा होने के बाद उसमें चौथाई शहद मिला मिट्टी के पात्र में उसके मुख को ढँक कर रख दें। १ मास के बाद छान लें। फिर प्रत्येक २ मास के बाद छान लेवें। यही सिरका है। यह सिरका जितना ही पुराना होगा उतना ही तेज एवं शीघ्र गुणकारी होगा। १ या २ तोला की मात्रा से जल के साथ सेवन करना चाहिए।

९—गन्ने के रस की शराब

गन्ने के रस से शराब भी बनायी जाती है जिसे शीधु कहते हैं।

१०—गुड़ की शराब

गन्ने के गुड़ से भी शराब बनायी जाती है जिसे गौड़ी कहते हैं।

११—मिल की सफेद चीनी

आज से १०० वर्ष पहले मिल की दानेदार सफेद चीनी का निर्माण नहीं होता था। उन दिनों देशी शक्कर के बूरा का इस्तेमाल होता था, जिसे रासायनिक पदार्थों द्वारा सफेद नहीं बनाया जाता था, इसलिये वह आवश्यक खाद्य तत्त्वों से परिपूर्ण होता था और स्वास्थ्योन्नति में सहायक होता था। पर आजकल मिलों में गन्ने के रस को चीनी का रूप देने के लिये जितना ही उसे रासायनिक पदार्थों द्वारा सफेद और दानेदार बनाया जाता है, उतना ही उसमें से कैल्शियम, लोहा, तथा अन्य प्राकृतिक खनिज लवण एवं खाद्योज आदि पोषक और उपयोगी खाद्य तत्त्व एक के बाद एक नष्ट होते चले जाते हैं और अंत में बच रहता है मात्र तत्त्वहीन सफेद कोयला जिसे हम मिल

की दानेदार सफेद चीनी के नाम से अपने खाने-पीने के काम में लाकर उसके द्वारा भूल से स्वास्थ्योन्नति की आशा करते हैं।

जब मिल की सफेद चीनी का बनना आरम्भ हुआ तब भारतीय जनता उसका प्रयोग करने में संकोच ही नहीं करती थी, बल्कि नफरत भी करती थी। कुछ धार्मिक दृष्टि से और कुछ अन्य कारणों से उसके सेवन को निषिद्ध मानती थी। पर बाद को जब समय ने पलटा खाया, राजनीति ने अपना रंग जमाया, पूँजीपतियों ने अपना सिक्का चलाया, तो देश के उद्योगीकरण के नाम पर भोले भाले किसानों के स्वतन्त्र व्यवसाय तथा घरेलू उद्योग-धंधों पर अंकुश लगाया गया। फलतः उनकी गन्ने की पैदावार की एक निश्चित मात्रा, एक निश्चित मूल्य पर भारत में बनी चीनी के मिलों को दी जाने लगी। नतीजा यह हुआ कि अस्वास्थ्यकर चीनी का उत्पादन बढ़ा और स्वास्थ्यकर गुड़, राब, शक्कर एवं बूरा का बनना कम हुआ। कथित शिक्षित और 'अपटुडेट' नगर निवासियों को लाल-पीले गुड़ और बूरा शक्कर की अपेक्षा सफेद मिल की बनी चीनी ने अपनी ओर अधिक आकृष्ट किया। क्योंकि आधुनिक सभ्यता में उन्हीं

व्यक्तियों और वस्तुओं को सम्मान प्राप्त होता है जो गुण में भले ही निकृष्ट हों, पर देखने में चमकदार, सुन्दर, और अधिक श्वेत अवश्य प्रतीत हों। धीरे-धीरे मिल की चीनी लोकप्रिय होती चली गयी और अब स्थिति यहाँ तक बिगड़ चुकी है कि मिल की सफेद चीनी बिना किसी को चैन नहीं पड़ता, जैसे चुड़ैल चाय के बिना किसी को कल नहीं पड़ता। ये दोनों ही चीजें जनता के स्वास्थ्य को खाक में मिलाने के लिये आजकल होड़ लगाये हुए हैं।

संसार के उद्योगपतियों ने अपना उल्लू सीधा करने के लिये विज्ञान की सहायता से बहुत से ऐसे पदार्थ बना दिये हैं जो मनुष्य के स्वास्थ्य के लिये विष तुल्य हैं। उन पदार्थों में मिल की सफेद दानेदार चीनी, चाय, सिगरेट, तथा वनस्पति घृत मुख्य हैं। इन दूषित पदार्थों का जब से समाज में प्रचलन हुआ तब से मानव का नैसर्गिक वास्तविक स्वास्थ्य केवल स्वर्ग की कल्पना जैसा हो गया है।

खाद्य पदार्थों का निर्माण करने वाले सूक्ष्म कोषाणु पाक-क्रिया द्वारा मार डाले जाने पर जीवन प्रदान नहीं कर सकते। उनमें जीवतत्त्व बचने ही नहीं पाते। गन्ने के रस का पूर्ण और तेज वाष्पीकरण उसके खाद्य-मूल्य

को नष्ट कर देता है। तत्पश्चात् चीनी के दानेदार बनाने की क्रिया और उसे सफेद बनाने तथा व्यापारिक रूप प्रदान करने के लिये किया जानेवाला रासायनिक विषैले तत्त्वों का प्रयोग मिल की सफेद चीनी को ऐसा बना देता है कि वह जीवन का कोई भी चिन्ह प्रगट किये बिना वर्षों टिकी रह सकती है। व्यवसायी यही चाहते भी हैं। वे ऐसा निर्जीव माल चाहते हैं जो बिकने के पहले सड़ने-गलने का नाम ही न ले। उनके कारबार का उद्देश्य हमारा-आपका स्वास्थ्य थोड़ा ही होता है।

सफेद चीनी, सफेद मीठा जहर

कुछ दिन हुए समाचार पत्रों में छपा था कि एक व्यक्ति ने ६ सेर दानेदार सफेद चीनी खाने की शर्त लगाई। वह इतनी चीनी खा भी गया। परन्तु कुछ ही घंटे बाद वह मर गया। इस समाचार से कम से कम यह तो स्पष्ट ही हो जाता है कि उस व्यक्ति के लिये सफेद चीनी विष सिद्ध हुई।

सफेद चीनी शत प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट होती है, और आहार की दृष्टि से उसमें वस्तुतः ऐसा कोई तत्त्व नहीं होता जो शरीर को पोषण प्रदान करने वाला हो। आहार उसी को कहा जाता है जो शरीर

को पोषण प्रदान करने वाले तत्त्वों से युक्त हो। प्रत्येक खाद्य पदार्थ को उपयोग में लाने के लिये शरीर को कुछ शक्ति खर्च करनी पड़ती है। अगर किसी खाद्य-पदार्थ से उतनी शक्ति न प्राप्त हो जितनी उसे उपयोग में लाने के लिये शरीर को खर्च करनी पड़ी है तो उसे आहार मानना तर्कसंगत नहीं कहा जा सकता। कहना नहीं होगा कि सफेद चीनी इसी श्रेणी का एक व्यर्थ और हानिकर पदार्थ है।

इतना ही नहीं कि सफेद चीनी शरीर को कोई पोषक तत्त्व प्रदान नहीं करती, बल्कि वह उल्टे बहुत बड़ी हानि यह करती है कि शरीर में संचित खनिज तत्त्वों का शोषण कर लेती है और इस तरह शरीर को उन महत्वपूर्ण पोषक तत्त्वों से वंचित कर देती है जो उसमें सफेद चीनी के उपयोग के पूर्व मौजूद रहते हैं।

दूसरी बात यह है कि सफेद चीनी और उससे बनी चीजों का समूचे शरीर पर उत्तेजनात्मक प्रभाव होता है, और अन्ततः क्लोम ग्रन्थि पर इतना अधिक भार पड़ जाता है कि कुछ दिनों के बाद उसमें इन्सुलिन उत्पन्न करने की शक्ति ही नहीं रह जाती जिसकी सहायता से शरीर चीनी को पचाने में समर्थ होता है।

इस स्थिति का स्वाभाविक परिणाम यह होता है कि इस कार्य का भार गुर्दों पर जा पड़ता है, जो गुर्दों का प्रदाह और मधुमेह जैसे भयानक रोगों का कारण होता है।

गन्ना, जिसके रस से सफेद चीनी बनती है स्वयं शत प्रतिशत स्वास्थ्यवर्द्धक होता है और उसमें शरीरोपयोगी सभी आवश्यक पोषक तत्त्व विद्यमान होते हैं, लेकिन उसी अमृत तुल्य गन्ना-रस से जब चीनी मिलों में सफेद चीनी बनायी जाती है तो वह चीनी फिर स्वास्थ्यवर्द्धक नहीं रह जाती, अपितु रोगोत्पादक, आयुनाशक और जहर बन जाती है। कारण, जैसा कि ऊपर कहा गया है, साफ करने की प्रक्रियाओं द्वारा मशीन और विषैले रासायनिक पदार्थों के सम्पर्क में आकर गन्ना-रस के नैसर्गिक पोषक तत्त्व, खनिज लवण, क्षार, तथा विटामिन आदि नष्ट हो जाते हैं, और अंत में जो सफेद-सफेद-सी चीज बच रहती है वह खाने पर शरीर में सड़ने, रक्त को दूषित करने, हड्डियों को सड़ाने-गलाने, तथा स्नायुओं को विषाक्त कर उन्हें नष्ट करने के अतिरिक्त और किसी काम में नहीं आती। यही कारण है कि सफेद चीनी के अधिक व्यवहार से अजीर्ण, बहुमूत्र, पायरिया, दन्तक्षय,

जुकाम, तथा अन्य कितने ही रोगों का होना एक प्रकार से निश्चित है।

सफेद चीनी के हजम होने में बहुत समय लगता है। वह पाकस्थली में बिल्कुल नहीं पचती। उसका पाचन होता है केवल छोटी आँतों में पहुँचने पर। यही कारण है कि जो अधिक सफेद चीनी के सेवन से अक्सर पाकस्थली कुपित हो उठती है और कभी-कभी तो उसमें क्षत उत्पन्न हो जाते हैं। सफेद चीनी पेट में जाकर पेट को कितनी हानि पहुँचाती है यह इसी से भली भाँति जाना जा सकता है कि उसे जल के योग से गाढ़ा करके त्वचा पर लेप करने से थोड़ी ही देर में त्वचा पर प्रदाह उत्पन्न हो जाता है।

सफेद चीनी बड़ी गरम होती है। वह शरीर के रग-रग को भस्म कर देती है। अतः उसे जो ठंढी समझता है, गलत समझता है।

बहुत कम डाक्टरों को यह पता है कि सफेद चीनी से रक्त की रासानिकता में आमूल परिवर्तन हो जाता है। किन्तु रोगों के प्रति शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति का सही अनुमान करने के लिये डॉ० मेल्विन पेज को अपने शोध के दौरान में इस मौलिक रहस्य का पता पहली बार लगा। उनका कहना है

कि रक्त में विद्यमान खनिज लवणों पर स्वास्थ्य का रहस्य उतना निर्भर नहीं है जितना कि रक्त प्रणाली में रहने वाले कैल्सियम और फॉस्फोरस के अनुपात में। स्वास्थ्य के लिये सर्वाधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि कैल्सियम और फॉस्फोरस में ढाई एवं एक का अनुपात हो।

बहुत से लोगों के उत्तम रक्त-रसायन में परिवर्तन का तब तक डॉ० पेज को कोई समुचित कारण नहीं समझ पड़ा जब तक कि उन व्यक्तियों ने यह स्वीकार नहीं किया कि संप्रति उन्होंने अपने आहार में सफेद चीनी और उससे बनी मिठाइयों की मात्रा बढ़ा दी है। तब उन्होंने दूसरे रोगियों के रक्त की परीक्षा की और उन्हें सफेद चीनी खाने को दी। नतीजा यह निकला कि ढाई घण्टे के अन्दर ही उनकी रक्त-प्रणाली में उपयोग में आ सकने वाले कैल्सियम एवं फॉस्फोरस में नौ बिन्दुओं का अन्तर हो गया।

कैल्सियम और फॉस्फोरस के संतुलन को जितनी ठेस सफेद चीनी से पहुँचती है उतनी अधिक किसी अन्य तत्त्व से नहीं। सफेद चीनी के प्रयोग से कैल्सियम का अनुपात बढ़ जाता है और फॉस्फोरस का घट जाता है। इससे यह निष्कर्ष आसानी से निकाला

जा सकता है कि सफेद चीनी ही वह पदार्थ है जो रक्त के कैल्शियम एवं फॉस्फोरस के अनुपात को विकृत करता है।

उपर्युक्त डाक्टर ने एक रहस्यमय बात का और पता लगाया। वह यह कि मच्छर उन्हीं व्यक्तियों की तरफ आकर्षित होते हैं और काटते हैं जो अपनी शिराओं में अस्वस्थ रक्त को प्रश्रय देते हैं। मच्छड़ों से बचने के लिये मच्छड़दानी का प्रयोग किया जा सकता है, पर आप अपने ऊपर मच्छड़दानी लिये-लिये कहाँ-कहाँ घूमेंगे ? मच्छड़ काट कर हमें चेतावनी देते हैं कि हमारे रक्त में कैल्शियम एवं फॉस्फोरस का अनुपात सम्यक् नहीं है, हमें सफेद चीनी तत्काल छोड़ देनी चाहिए। जो इस चेतावनी की उपेक्षा करते हैं, वे मच्छड़दानी आदि के प्रयोग से मच्छड़ों से भले बच जायँ, पर अनेक बीमारियों से नहीं बच सकते।

सफेद चीनी, दाँत का दुश्मन

यह प्रायः सिद्ध और प्रमाणित हो चुका है कि यदि दस प्रतिशत चीनी का घोल मुँह में एक मिनट रहे तो घोल मुँह में लार से मिलकर एक प्रकार का

एसिड उत्पन्न कर देगा जिससे दाँतों के ऊपर की प्राकृतिक पालिश विनष्ट हो जायगी। फलतः दाँत सड़ने लगेंगे।

दाँतों की एक बीमारी का नाम है 'स्वीट टीथ' यानी मीठे दाँत। यह बीमारी अधिक चीनी खाने से होती है। इसमें दाँत दुखने लगते हैं। चूँकि इस बीमारी का प्रधान कारण चीनी का अधिक सेवन है, इसलिये इस बीमारी का नाम ही 'स्वीट टीथ' पड़ गया।

परीक्षकों ने बन्दरों, चूहों, तथा उन जानवरों पर, जिनके दाँत मनुष्य के दाँतों के समान होते हैं, परीक्षण किया और पाया कि भोजन में चीनी की अधिकता के कारण दाँतों में सड़न आरम्भ हो जाती है।

मिचिगन विश्वविद्यालय के अन्वेषकों ने देखा कि भोजन में चीनी की मात्रा कम कर देने मात्र से पीड़ित रोगियों के रोगों की वृद्धि भी रुक जाती है।

सन् १९५८ ई० में एक जर्मन विद्यार्थी इंग्लैण्ड के राजभवन में गया और महारानी एलिजबेथ से भेंट की। भेंट के सिलसिले में उसने देखा कि

महारानी की कमर की हड्डी बहुत ही पतली है और दाँत तो बेहद खराब व काले थे। उसने महारानी से तुरन्त ही कहा—"क्षमा कीजिए, ये लक्षण आप में अत्यधिक मात्रा में चीनी सेवन करने के कारण ही है।"

सफेद चीनी के सेवन से दाँत और हड्डियाँ क्यों खराब हो जाती हैं, इसका एक खास कारण है। वह यह कि चीनी को जबर्दस्ती पचाने एवं गन्ना-रस के नष्ट हुये तत्त्वों की पूर्त्ति के लिये पाचन-प्रणाली शरीर से आवश्यक मात्रा में कैल्सियम, तथा लोहा आदि ग्रहण कर लेती है, जिसकी वजह से शरीर में इन की कमी या अभाव शरीर की अस्थियों और दाँतों पर विशेष रूप से पड़ता है, जिससे वे खराब और अस्वस्थ हो जाते हैं, साथ ही खून में खराबी पैदा होकर चर्म रोगों की उत्पत्ति होती है।

संसार में सफेद चीनी की सबसे अधिक खपत अमेरिका में है। इंग्लैण्ड का नम्बर दूसरा है। विशेषज्ञों और पर्यवेक्षकों का मत है कि इतनी अधिक चीनी खाने के ही कारण अमेरिका वालों का स्वास्थ्य संसार में सबसे अधिक खराब है। वहाँ १०० फीसदी व्यक्तियों के दाँत खराब हैं, वहाँ शायद ही कोई ऐसा

व्यक्ति होगा जिसके दाँत में गड्ढ़ा न हो। आश्चर्य की बात यह है कि गन्ने में विटामिन 'के' पाया जाता है, और यह दाँतों के लिये उपयोगी है, परन्तु उसी से बनी सफेद चीनी में वह नहीं रहता।

सफेद चीनी, पेट के रोगों का मुख्य कारण

आजकल के कथित सभ्यता के युग में सफेद चीनी का सेवन बहुत बढ़ गया है। अनेक तरह की मिठाइयों के अलावा दूध, चाय, काफी, कोको, आइस-क्रीम, ठंढाई, शर्बत, मुरब्बा, केक, पेस्ट्री, तथा सोडा आदि के साथ इसका सेवन चलता ही रहता है। फलतः लोगों के पेट शत-प्रतिशत खराब रहने लगे हैं और हर प्रकार का पेट का रोग आम हो गया है।

सामान्य रक्त-शर्करा में सफेद चीनी की वृद्धि होने से मधुमेह की बीमारी होना निश्चित है। इसे भी चेतावनी ही समझना चाहिए। यही कारण है कि मधुमेह रोग में चीनी का प्रयोग बन्द कर दिया जाता है। मधुमेह रोग में रोगी का शरीर चीनी पचा नहीं सकता, अथवा चीनी को पचाने वाली उसकी शक्ति खतम हुई रहती है। फलस्वरूप चीनी उसके शरीर द्वारा आत्मसात् न होकर पेशाब द्वारा बाहर निकल जाती है, अथवा खून में मिलकर उसे विषाक्त कर देती है।

अधिक सफेद चीनी खाने वाले लोगों के देशों में यह महा-भयंकर रोग अधिक होता है, ऐसा आँकड़ों से सिद्ध हो चुका है।

सफेद चीनी खाने से पाचन प्रणाली की समस्त झिल्लियों में जलन उत्पन्न हो जाती है, जिसके कारण पेट के अनेक रोग, जैसे पेचिश, संग्रहणी एवं उदर-शूल आदि पैदा हो जाते हैं।

एचिसन राबर्टसन नामक वैज्ञानिक के चीनी पर किये गये अनेक प्रयोगों में से एक प्रयोग के अनुसार जब एक वायु और पेचिश से पीड़ित रोगी को एक छटांक सफेद दानेदार चीनी पाव भर पानी में मिलाकर पिलाई गयी तो थोड़ी ही देर में रोगी की तबीयत बिगड़ गई और उसे खट्टी कै हुई जिससे रोगी के दाँत कोट (खट्टे) हो गये, छाती में जलन और पेट में दर्द होने लगा, तथा हवा बेतरह खुलने लगी।

एक जर्मन रसायनशास्त्री बैंडिल ने एक बार सात प्रतिशत सफेद चीनी से मिले जल का इन्जेक्शन एक कुत्ते को दिया। नतीजा यह हुआ कि उसके शरीर की सारी श्लेष्मिक कलाओं में जलन पैदा हो गयी और वे लाल भी हो गयीं। बाद को चीनी की मात्रा सात से दस प्रतिशत कर देने पर जलन और

ललाई में असाधारण वृद्धि हो गयी। और अन्त में चीनी की मात्रा बीस प्रतिशत कर देने पर कुत्ते की छटपटाहत और बेचैनी इतनी बढ़ गयी कि बैंडिल को अपना प्रयोग बन्द कर देना पड़ा।

इसी प्रकार ओगटा नामक डाक्टर ने भी कुत्तों पर सफेद चीनी का प्रयोग करके देखा कि उनके मांस के भोजन के साथ तोला भर चीनी मिला देने पर उनकी पाचन शक्ति चौथाई कम हो जाती है।

Hyper Acidity (अत्यधिक अम्ल) तथा Hyper Pepsia आदि रोगों में सफेद चीनी के सेवन से न केवल रोगी के कष्टों में वृद्धि हो जाती है अपितु उसके शरीर में एक प्रकार का जहर भी फैल जाता है। कारण, इन रोगों में पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड अधिक मात्रा में बनती रहती है। ऊपर से जब सफेद चीनी सेवन की जाती है तो पेट में इस एसिड के बनाने की क्रिया और तीव्र हो जाती है, जिससे पेट में दर्द, वायु-फुल्लता, उल्टी का होना आदि उपद्रव उपस्थित हो जाते हैं।

वायु-फुल्लता रोग में वायु अधिक बनने के कारण पेट फूल जाता है जिसे Dilation of Stomach कहते हैं, साथ ही पाचन-प्रणाली अव्यवस्थित हो जाती है,

अजीर्ण परेशान करने लगता है, पाकस्थली में सूजन आ जाती है और घाव भी हो जाते हैं तथा संग्रहणी आदि जानलेवा बीमारी पीछे लग जाती है, जिससे रोगी के कष्टों की सीमा नहीं रहती। ये सारे पेट के दोष सफेद चीनी के अधिक सेवन करने से ही पैदा होते हैं।

सफेद चीनी के खाने से पेट खराब हो जाता है, इस तथ्य को ध्यान में रख कर ही विदेशों में सुअर आदि पालने वाले मांस के व्यापारी अपने जानवरों को यों तो बढ़िया से बढ़िया भोजन देते हैं, परन्तु चीनी उन्हें भूल कर भी नहीं देते। क्योंकि वे जानते हैं कि उससे उनका पेट खराब हो जायगा ओर वे रोगी हो जायँगे।

वे लोग जिनको पेट भर भोजन मिलता है और बैठे-बैठे अपना जीवन व्यतीत करते हैं, विशेष कर वे जिनकी उम्र ४० वर्ष की हो गई है, सफेद चीनी का सेवन अधिक मात्रा में करके अपने शरीर का भार अत्यावश्यक रूप से बढ़ा लेते हैं, जो आगे चलकर उनके लिए घातक सिद्ध होता है।

सफेद चीनी से अन्य व्याधियों की उत्पत्ति

सफेद चीनी के व्यवहार से शरीर में लोहे और

विटामिन की कमी पड़ जाती है, जिसके फलस्वरूप रक्ताल्पता का रोग हो जाता है और शरीर की मांस-पेशियाँ असमय में ही शक्तिहीन होकर झूल जाती हैं। सफेद चीनी के व्यवहार से शरीर का खून गाढ़ा भी हो जाता है, जिससे क्लान्ति और थकावट की प्रवृत्ति बढ़ती है और हर समय तन्द्रा घेरे रहती है।

अनुसंधानकर्ताओं द्वारा मुर्गों पर परीक्षण करने पर इस तथ्य का पता चला है कि सफेद चीनी का अधिक सेवन संधिवात, ग्रन्थिवात, पेशीवात, तथा अन्यान्य रोगों को पैदा करता हैं।

विशेषज्ञ लोग दावे के साथ कहते हैं कि जुकाम, दाद, सूजन, उच्च और निम्न रक्तचाप तथा मोतिया-बिन्द आदि कतिपय बीमारियाँ अधिक चीनी खाने के कारण ही होती हैं, और कैंसर, पोलियो तथा आर्थ-राइटिस आदि बीमारियों के होने में चीनी का हाथ अवश्य रहता है।

कुछ दिन पहले समाचारपत्रों में एक विचित्र और लोमहर्षक घटना पढ़ने को मिली थी। एक अस्पताल में एक नर्स थी जो नवजात शिशुओं को हाथ से पकड़ कर इतने जोर से हिलाती थी कि बेचारे मौत के शिकार हो जाते थे। बाद को मालूम हुआ

कि वह नर्स आइसक्रीम और सोडा की बड़ी शौकीन थी। सफेद चीनी तो वह बेहिसाब खाती थी। क्या यह सम्भव नहीं है कि उसकी इस मानसिक असामान्यता का कारण ये विकृत भोजन हों? अब तो यह बात प्रमाणित रूप से सिद्ध की जा सकती है कि बहुत अधिक सफेद चीनी खाने वाले ही अधिक अपराध करते हैं। सफेद चीनी का अतिशय सेवन भी एक प्रकार का नशा ही है।

सफेद चीनी की मिठाइयाँ और बच्चे

आजकल नगरों, कस्बों, यहाँ तक कि देहातों तक में सफेद चीनी की तरह-तरह की मिठाइयों की दूकानों और फेरीवालों की जितनी भरमार देखने में आती है उतनी पहले कभी नहीं थी, और तुर्रा यह कि बच्चे तो बच्चे, विचारशील बड़े-बूढ़े भी उन मिठाइयों द्वारा अपनी रसना की तृप्ति के लिये केवल लालायित ही नहीं रहते, अपितु धड़ल्ले से उनका व्यवहार भी करते हैं। उन तक को भी पता नहीं होता कि वे लुभावनी मिठाइयाँ उनके और उनके बच्चों के स्वास्थ्य के लिये कितनी हानिप्रद होती हैं। और जिनको इस बात का पता होता है, वे चाहे खुद मिठाइयाँ बहुत न खायँ, पर संस्कारवश वे अपने नयनों

के तारे अपने बालकों को रात दिन मिठाइयाँ खिला कर ही अपने लाड़ प्यार का परिचय देते हैं और इस तरह उन निरीह और अबोध बच्चों के स्वास्थ्य की नींव को ही खोखली कर देते हैं, जिससे बच्चे पनप नहीं पाते तथा दीर्घजीवी नहीं हो पाते।

भारत के घरों में आज से पूर्व जो नाना प्रकार के मिष्टान्न बनते थे वे शुद्ध घी में बनते थे और उनमें देशी चीनी का समावेश रहता था। इस कारण वे उतने हानिकारक नहीं होते थे। परन्तु आजकल सफेद चीनी और डालडा से बनी मिठाइयाँ और पाश्चात्य देशों से आयी और उनकी नकल की गयी विविध प्रकार की रंगबिरंगी टिकियाँ, रंगीन बर्फ, टाफी, आइसक्रीम, रंगीन शर्बत, सोडा, लेमोनेड, जिंजर, कुल्फी, चाकलेट, मीठी दवाइयाँ, तथा चूसने वाली मीठी गोलियाँ आदि जिन्हें बड़े आम तौर पर और बच्चे खास तौर से लेकर बड़े चाव से खाते फिरते हैं, विष के सिवा और कुछ नहीं होते। इनके रंग, सुगन्ध, स्वाद, और जादुई आकर्षण का मारक रहस्य क्या है, इसे बच्चे तो क्या, बड़े-बड़े सयाने लोग नहीं जानते।

आइसक्रीम खाने वाले संसार में सबसे अधिक ब्रिटेन में हैं। हिसाब लगाने से पता चला है कि

वहाँ प्रति व्यक्ति ८ औंस प्रति सप्ताह आइसक्रीम की खपत है। जिसकी वजह से दाँतों के दर्द के सबसे अधिक मरीज भी ब्रिटेन ही में हैं, और दाँतों का दर्द अब वहाँ की सरकार का सबसे बड़ा सरदर्द बन गया है। क्योंकि नेशनल हेल्थ सर्विस बहुत कम फीस लेकर लोगों के दाँतों की मरम्मत करती है, या नये दाँत लगाती है, और उसका सारा खर्च बर्दाश्त करना पड़ता है सरकार को। फिर भी अब तक सरकार ने आइसक्रीम पर कभी कोई टैक्स नहीं लगाया था। मगर परेशान होकर पिछले दिनों वहाँ के वित्तमन्त्री ने बजट पेश करते हुए आइसक्रीम, सोज, पाप आदि पर १५ प्रतिशत टैक्स लगा दिया।

यह भी कि विदेशों से जो रंगीन मिठाइयाँ आदि भारत में आती हैं, उनमें अनेक प्रकार के रंगीन और सुगंधित विष मिलाये जाते हैं ताकि वे बहुत दिनों तक टिक सकें, उनमें कीटाणु न उत्पन्न हो जायँ और वे सड़ न जायँ।

इसके उपरान्त आपको यह जानकर ताज्जुब होगा कि तारकोल से रंग के अलावा चीनी भी बनती है, जिसे लेमोनेड, शर्बत और चाय आदि का रोजगार

करने वाले लेमोनेड, शर्बत तथा चाय आदि में सफेद चीनी के साथ या उसकी जगह मिलाते हैं। तारकोल की यह चीनी भी कम जहरीली नहीं होती। इसे सैकरीन कहते हैं। सैकरीन मामूली सफेद चीनी से ५५० गुना मीठी होती है। १ सेर सैकरीन उतनी मिठास पैदा कर सकती है जितनी १५ मन चीनी। इसमें एक गुण और है। वह यह कि इससे बने हुए शर्बत, मुरब्बे, मिठाइयाँ आदि साधारण चीनी से बनी हुई इन्हीं चीजों की अपेक्षा सड़ती-गलती कम है।

अमेरिका के मिचिगन युनिवर्सिटी के दँत-विशेषज्ञ डाक्टर फिलिप ने अपने एक लेख में दाँतों पर मिठाई के प्रभाव विषयक अपने अनुभव का वर्णन किया है। वह अनुभव उन्होंने एक स्कूल के विद्यार्थी बालकों पर किया था। उन बालकों को अच्छा आहार नहीं मिलता था और वे कई विटामिनों से वंचित रहते थे, फिर भी उनके दाँत बहुत नहीं बिगड़े थे और उनमें से अधिकांश बालकों को कोई दाँत का रोग न था। एक बात यह उल्लेखनीय है कि उन बालकों ने अभी तक मिठाइयाँ नहीं खाई थीं। उन बालकों में से कुछ को चुनकर मिठाइयाँ खिलाई गयीं। उनके प्रतिदिन के आहार में मिठाई भी सम्मिलित कर दी गयी।

इस प्रयोग का परिणाम यह हुआ कि उन बालकों के दाँत बिगड़ने लगे। पाँचवें मास के अंत में उनके दाँतों में गड्ढे पड़ गये। फिर उनके आहार में से मिठाई निकाल दी गयी तो दाँतों के वे गड्ढे भरने लगे।

आजकल बच्चों तक में जो पूयमेह (पायरिया) रोग इतनी बहुतायत से फैला हुआ है, उसका कारण मिठाइयों के आहार की प्रचुरता ही है।

पिछले विश्वयुद्ध के पश्चात् इंग्लैण्ड में बच्चों के दाँतों के स्वास्थ्य के बारे में पूर्णरूप से परीक्षण किया गया। कुछ अनुसंधान-कर्ताओं ने यह निश्चय किया कि युद्ध के दौरान में बच्चों के दाँतों की अवस्था में काफी उन्नति हो गयी। इसका कारण यह था कि विश्वयुद्ध में उनकी आवश्यकतानुसार चीनी कम प्राप्त हुई।

बच्चों में लिवर की खराबी, भूख की कमी, कृमि की शिकायत, मोटापा तथा अपच आदि रोग चीनी के अधिक सेवन करने से ही होते हैं।

बच्चों में चर्मरोगों का भी प्रधान कारण चीनी का सेवन करना ही है।

सफेद चीनी के विषय में डाक्टर और स्वास्थ्य-विशेषज्ञ क्या कहते हैं ?

"औद्योगिक विज्ञापनों के प्रभाव के कारण हम अधिक से अधिक सफेद चीनी का उपयोग अपने दैनिक भोजन में करते हैं। क्योंकि वे विज्ञापन हमें बताते हैं कि चीनी हमें शीघ्रातिशीघ्र शक्ति देती है। वस्तुतः सफेद चीनी भी बाद को शरीर पर अपना नशीला प्रभाव डालकर हमें अपना गुलाम बना लेती है। क्योंकि सफेद चीनी एक तरह का नशा है। जैसे शराब पीने से और अधिक शराब पीने की इच्छा होती है, वैसे ही चीनी खाने से भी और अधिक चीनी खाने की इच्छा होती है।"

—लिडा क्लार्क 'लेट्स लिव' में

"भोजन में सफेद चीनी का सेवन करने से आयु कम होती है। इससे गुर्दों का रोग होता है। जीवन के मध्य में मधुमेह का रोग होता है, और मधुमेह से ही कारोनरी हार्ट का रोग होता है।"

—डॉ० डाल्ड्रप (१९६९), डॉ० डुराण्ड (१९६८) तथा अन्य अनुसंधानकर्ता

"सेबोरहोइक डरमिटीज (एक चर्मरोग) अधिक सफेद चीनी खाने से ही होता है। यह भी देखा गया है कि गठिया का रोग भी जरूरत से ज्यादा सफेद चीनी खाने से ही होता है। अधिक चीनी खाने वालों को क्रमिक डिस्पेपसिया, गैस्ट्रिक अल्सर और गालब्लैडर के रोग होते हैं।"

—डॉ० वेट थोरलैण्ड और डॉ० यूदकिन (१९६७)

"ब्रिटेन के सभी रोगों की तुलना में अब हृदय-रोग से सबसे अधिक लोग मर रहे हैं। मेरी खोज से यह पता चला है कि हृदय-रोग के लिये चर्बी उतनी जिम्मेदार नहीं है जितनी सफेद चीनी है। जो व्यक्ति अधिक चाय या काफी और उनमें अधिक चीनी लेते हैं, वे हृदय-रोग के अधिक शिकार होते हैं। हृदय रोगों से मरने वालों की संख्या सभी प्रकार के कैंसर से मरने वालों की संख्या से भी अधिक है। अपने प्रयोगों के बीच मैंने देखा कि जिन पशुओं को अधिक मात्रा में सफेद चीनी का सेवन कराया गया, उनका विकास ठीक ढंग से नहीं हुआ और उनमें भी महत्त्व-पूर्ण स्वास्थ्य-विरोधी परिवर्तन हुए।

जो लोग हृदय-रोग से पीड़ित होते हैं, वे साधारण

आदमी की अपेक्षा दूनी या अधिक सफेद चीनी का प्रयोग करने वाले होते हैं।

काफी पीने वालों के लिये काफी से अधिक हानिकर उसमें पड़ी चीनी होती है।

चीनी आधुनिक खाद्यप्रणाली की खलनायिका है।"

—प्रो० जॉन यूदकिन, आहार व स्वास्थ्य-विशेषज्ञ, लंदन विश्वविद्यालय

"बारकर तथा होफमैन द्वारा प्रस्तुत आँकड़ों से यह स्पष्ट है कि सारे विश्व में कैंसर और मधुमेह के रोग बढ़ रहे हैं और उन्हीं के साथ-साथ सफेद चीनी और कनहीन खाद्यान्नों की खपत भी बढ़ रही है। ये विटामिन बी विहीन भोजन उन पूर्व पीठिका वाले रोगों के कारण माने जाते हैं जो अंत में बढ़कर कैंसर तथा मधुमेह का रूप ग्रहण करते हैं।"

—डॉ० प्लीमर, प्रो० रसायन शास्त्र, लंदन विश्वविद्यालय

"हमें उन चीजों की आवश्यकता है जो सफेद चीनी को सफेद करने में नष्ट कर दी जाती है। यदि सफेद चीनी हमारे भोजन में न रहे तो साधारण आदमी के भोजन में विटामिन बी की कमी न रह जायगी। सत के रूप में निकाली सफेद चीनी हमारा

प्राकृतिक भोजन नहीं है। हुंजा लोगों के भोजन में सफेद चीनी का कोई स्थान नहीं है, उनके सम्बन्ध में डॉक्टर मैक कैरिसन का कथन है कि वे लोग प्राकृतिक भोजन करते हैं और उनका स्वास्थ्य तथा शरीर-गठन पूरा-पूरा ठीक होता है।"

—'हरिजन' १९-६-१९३७

"चीनी केवल कार्बोहाइड्रेट है।"

—डॉ० आइक्रोयड

"सफेद चीनी अति प्रदाह उत्पन्न करने वाली चीज है, चीनी बेचने वालों के हाथ के एकज़ीमा से यह बात सिद्ध है। अपनी प्राकृतिक स्थिति में अर्थात् गन्ने और गुड़ में उपलब्ध अनेक तत्त्व उनमें स्थित दोषों को शान्त किये रहते हैं। इसीलिए गन्ना-रस व गुड़, सफेद चीनी की अपेक्षा अधिक सुपाच्य होता है।"

—'हरिजन' १२-२-१९३६

"सफेद चीनी सफेद जहर है।"

—महात्मा गांधी

"मैंने कितनी ही बार देखा है कि जो रोगी पेट की झिल्ली से श्लेष्मा निकलने से पीड़ित रहे हैं, उसका कारण उनके पेट में उत्पन्न 'आक्सैलिक एसिड'

था जो सफेद चीनी और दूध के सेवन से होता है।"

—डॉ० हेलेन बाल्डविन

"सफेद चीनी को सफेद और चमकदार बनाने की प्रक्रिया में चूना, कार्बन डाइ आक्साइड एसिड, कैल्सियम, फॉस्फेट, फॉस्फोरिक एसिड, अल्ट्रा-मेरिज ब्लू तथा जानवरों की हड्डी का चूर्ण आदि व्यवहार में लाये जाते हैं। इनमें से बहुत-सी चीजें विषैली होती हैं, साथ ही खाँड़ को चीनी का रूप देने में मिल में उसे इतना अधिक गरम किया जाता है कि उसमें जो प्रोटीन आदि जीवनीय तत्त्व होते हैं वे सब जलकर नष्ट हो जाते हैं। इस तरह पहले जो वस्तु अमृत थी, वही बाद में जहर बनकर हमारे सामने भोजन के रूप में आती है। कैसी विडम्बना है कि जो हिन्दू और मुसलमान सुअर और गाय की हड्डी के स्पर्श को भी पाप समझते हैं वे ही चीजें हजारों टन की मात्रा में चीनी के माध्यम से उनके गले उतार दी जाती हैं और वे चूँ तक नहीं करते।"

—श्री महेन्द्रपाल सिंह

"कुछ डाक्टर-वैद्य गुड़ को गरम और सफेद चीनी को ठंढी बताकर बिना किसी नियन्त्रण के लोगों को सफेद चीनी के प्रयोग की अनुमति दे देते हैं। पर

वास्तव में यह गलत है। जैसे जैसे गन्ने का रस अधिकाधिक साफ होकर अपना नैसर्गिक रूप और गुण खोता जाता है वैसे-वैसे उसमें गर्मी बढ़ती जाती है तथा उसके गुणकारी द्रव्य नष्ट होते जाते हैं।

सफेद चीनी लाल मिर्च से भी अधिक हानिकारक है। इससे वीर्य पानी की तरह पतला होकर वह स्वप्नदोष, प्रमेह, मूत्र-विकार, निम्न व उच्च रक्त-चाप तथा स्नायुओं की शिथिलता आदि को जन्म देता है। वीर्य-दोष से ग्रस्त पुरुष तथा प्रदरादि रोगों से पीड़ित महिलाएँ सफेद चीनी का व्यवहार छोड़ते ही अद्‌भुत लाभ अनुभव करती हैं।"

—डॉ० सुरेन्द्र प्रसाद

"चीनी मदिरा के समान उत्तेजक पदार्थ है। इससे शरीर का अंग-प्रत्यंग उत्तेजित हो उठता है। तथा उनमें एक उफान-सा पैदा हो जाता है।"

—डॉ० विलियम ल्योनार्ड

"अधिक सफेद चीनी खाने वाले ही अस्थियों, आँतों तथा फेफड़ों के क्षय रोग से पीड़ित होते हैं। सफेद चीनी से क्षय रोग के फैलने में यथेष्ट सहायता मिलती है। इससे रगें तथा हड्डियाँ गल तक जाती हैं।

सफेद चीनी खाने से मस्तिक विकृत हो जाता है और स्मरण शक्ति मारी जाती है।"

—डॉ० लीलावती गर्ग

"अमेरिका और इंग्लैण्ड में अधिकांश रोगों का प्रमुख कारण सफेद चीनी का सेवन है। अमेरिका में १०० फीसदी व्यक्तियों के दाँतों में मात्र चीनी के सेवन के कारण खराबी पायी जाती है।"

—अमेरिका और इंग्लैण्ड के स्वास्थ्य विशेषज्ञ

"इस बात में तनिक भी सन्देह नहीं है कि सदा सफेद चीनी की बनी मिठाई खाते रहने और 'चूइंग गम' को चबाते रहने से दाँत खराब हो जाते हैं और परोक्ष रूप से पाचन शक्ति पर जो गम्भीर बुरा प्रभाव पड़ता है वह खतरनाक होता है।"

—डाक्टर स्टाइल

"भोजन में से सफेद चीनी को बिना निकाले दाँतों की सड़न को रोकना असम्भव है।"

—डॉ० फिलिप, मिचिगन विश्वविद्यालय

"यह बात सप्रमाण सिद्ध हो चुकी है कि दाँतों के खराब होने के प्रधान कारणों में सफेद चीनी का सेवन मुख्य है। जिन-जिन देशों में सफेद चीनी का

उपयोग अधिक होता है, उन उन देशों के लोगों के दाँत अधिक खराब होते हैं।"

—संसार के कतिपय डेन्टिस्ट असोसियेशन

"अधिक सफेद चीनी के उपयोग से अन्न और शाक सब्जियों की रुचि खतम हो जायगी और लोगों के शरीरों में कैल्शियम, लोहा तथा अन्य खनिज लवणों का अभाव हो जायगा।"

—बजी, रासायनिक विशेषज्ञ

"तोला-सवा तोला सफेद चीनी रोज नाश्ते में लेने से आमाशय की श्लेष्मिक कलायें इतनी अधिक श्लेष्मा निकालने लगती हैं कि जिसके कारण पाचन क्रिया कई घण्टों तक स्थगित रहती है।"

—वैज्ञानिक एचिसन राबर्टसन

"दानेदार चीनी में कार्बनिक तत्त्व उसे चमकदार बनाते समय बिल्कुल नष्ट हो जाते हैं और जितनी मात्रा शरीर को कार्बनिक तत्त्वों की आवश्यक होती है उतनी मात्रा उसे नहीं मिल पाती। चीनी वस्तुतः विशुद्ध कार्बन है और इसके जलने से शरीर में जो कार्बनिक अम्ल पैदा होता है, उसका शमन करने के लिये रक्त में क्षारीय तत्त्वों की आवश्यकता

होती है। सफेद दानेदार चीनी में इस आवश्यकता की पूर्ति करने की क्षमता नहीं रहती और जब यह पेट में जाती है तो इस आवश्यकता की पूर्ति शरीर के कोषों को ध्वस्त करके करने लगती है। क्या ऐसी वस्तु शरीर के लिये कभी उपादेय हो सकती है?"

—डॉ० जी० डब्ल्यु० रेम्सवर्ग

"शोध और अनुसंधान कार्य से यह ज्ञात हुआ है कि सफेद चीनी को अधिक मात्रा में व्यवहार करने से हृदय-गति रुक जाती है और बहुत लोगों की अकाल मृत्यु हो जाती है। सफेद चीनी के स्थान पर देशी भूरी चीनी के इस्तेमाल से यह अकाल मृत्यु रुक सकती है।"

—श्रीमानिक भेलु, मद्रास के स्वास्थ्य मन्त्री

"पाकिस्तान के बड़े शहरों में जहाँ दानेदार सफेद चीनी खाकर लोग आरम्भ से जिन्दगी बसर करते हैं, प्रायः हृदय-रोग बाढ़ पर है और दिल का दौरा पड़ना आम है।"

—पाकिस्तान का एक हृदय-रोग विशेषज्ञ

"आजकल जो सफेद चीनी साधारण जनता व्यवहार करती है, उसमें खनिज लवण और विटामिन

नाम को भी नहीं होते, अतः स्वास्थ्य के लिये अहित-कर होने से त्याज्य है। इसलिये ऐसी चीनी का खाया जाना बन्द होना चाहिए, और उसकी जगह और कुछ न मिलने पर आलू का उपयोग किया जा सकता है।"

—राष्ट्रसंघ की स्वास्थ्य सम्बन्धी कमेटी की रिपोर्ट

"गुड़ में प्रोटीन ०·६ प्रतिशत, खनिज लवण ३ से ६ प्रतिशत और खाद्य-प्राणों का कुछ अंश पाया जाता है। ये पदार्थ सफेद चीनी में बिल्कुल नहीं होते। गुड़ में एक जरूरी पोषक द्रव्य आयोडीन भी बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है जो साफ की हुई सफेद चीनी में बिल्कुल नहीं होता। गुड़ में लौह भी बहुत होता है जिससे उसमें रक्तहीनता रोग को नाश करने वाले गुण होते हैं। मिल की सफेद चीनी में लौह नाम को भी नहीं होता।"

—खाद्य-पदार्थों के प्रयोगों के डायरेक्टर मेजर-जनरल सर राबर्ट मैक्करिसन

"जैम, चाकलेट आदि के रूपों में सफेद चीनी बच्चों को खिलाना अस्वाभाविक है। इन रूपों में जितनी ही अधिक सफेद चीनी सेवन की जाती है उतनी ही लार बनने में अड़चन पड़ती है। फलतः

बच्चों की पाचनशक्ति निर्बल हो जाती है, जिससे वे कार्बोज वाले खाद्य,-पदार्थ नहीं पचा सकते और वसा वाले खाद्य पदार्थों के प्रति उनकी रुचि खतम हो जाती है जो उत्तम स्वास्थ्य के लिये बहुत जरूरी होते हैं।"

—डॉ० जॉन थाम्पसन

"अपने बच्चों के साथ दुर्व्यवहार करने वाले माता-पिताओं को यदि जेल में भेजे जाने योग्य समझा जाता है तो निःसंदेह उन माता-पिताओं को तो जेल में अवश्य ही बन्द कर देना चाहिए जो अपने बच्चों को मैदा और सफेद चीनी जैसे खाद्य पदार्थ खिलाते हैं, जिसके कारण बच्चों को जीवन भर जो कष्ट भोगने पड़ते हैं उनकी तो कोई सीमा ही नहीं होती।"

—फ्रैंक विलसन

"जोड़ों की सूजन वाले जिन रोगी बच्चों का मिठाइयों का खाना बिल्कुल बन्द कर दिया गया वे उन बच्चों की अपेक्षा शीघ्र स्वस्थ हो गये जिन्हें मिठाइयाँ मिलती रहीं।"

—डॉ० सैंडलर (अमेरिका)

"हाल में अमेरिका में जाँच-पड़ताल हुई थी, जिससे पता चला कि इस वैज्ञानिक युग में भी वहाँ

४ लाख बहरेपन या कान के अन्य रोगों से, ४० लाख पोषक तत्त्वों के अभाव से, ६० लाख टांसिल बढ़ने से, एक करोड़ दाँतों के रोग से, तथा डेढ़ करोड़ अन्य रोगों से पीड़ित हैं। ये दिल दहलाने वाले आँकड़े मुख्यतः बच्चों की सफेद चीनी की मिठाइयाँ खाने की आदत के परिणाम हैं।"

—डॉ० हैरी बेंजामिन

गन्ना, पचास रोगों का डाक्टर

मूत्राशय के रोग—गन्ने के रस का सेवन करने से मूत्राशय के बहुत से रोग ठीक हो जाते हैं, विशेषकर मूत्रावरोध। मूत्रकृच्छ्र में अधिक लाभ के लिये गन्ने के ताजे रस में आमले का रस और शहद मिला लेना चाहिए। इसे भरपेट पीना चाहिए।

गन्ना-रस के पुराने सिरके का सेवन करने से भी मूत्रकृच्छ्र में लाभ होता है। मात्रा १ से २ तोला जल के साथ।

गन्ने के ताजे रस के अभाव में गन्ने की जड़ से काम लिया जा सकता है। उस हालत में गन्ने की ताजी जड़ का काढ़ा पीने से मूत्राशय के लगभग सभी रोगों

अर्थात् मूत्र की रुकावट, व जलन आदि की शान्ति होती है।

गुड़ को आमलों के चूर्ण के साथ सेवन करने से भी मूत्रकृच्छ्र में लाभ होता है और यवक्षार के साथ या गरम पानी के साथ सेवन करने से भी।

औटाये हुये दूध में देशी शक्कर और घी समभाग मिलाकर पिलाने से दाहयुक्त मूत्रकृच्छ्र दूर हो जाता है।

राजयक्ष्मा—साँप-गन्ना का रस रोगी को २१ दिन तक सेवन कराने से राजयक्ष्मा का रोगी ठीक हो जाता है। साँप-गन्ना के बारे में ऊपर लिखा जा चुका है। (देखो पृ० ७)

स्त्री के स्तनों में दूध की कमी—गन्ने की जड़ को पीसकर काँजी के साथ सेवन करने से स्त्री का दूध बढ़ जाता है।

नकसीर—गन्ने का रस सुँघाने से नकसीर में लाभ होता है।

पित्तजन्य वमन—गन्ने के रस में शहद मिलाकर पिलाने से पित्तजन्य वमन की शान्ति होती है। एक तोला देशी चीनी को गाय के १ पाव दूध में मिलाकर और उसमें ४-५ कालीमिर्च घी में तलकर उसका

महीन चूर्ण मिला प्रतिदिन सायंकाल पिलाने से अम्लपित्त में २-३ दिन में ही लाभ हो जाता है।

रक्तपित्त—गुड़ को आमलों के चूर्ण के साथ सेवन करने से रक्तपित्त नाश हो जाता है।

थकावट—परिश्रम से आई थकावट में ताजे गन्ने का रस पीने से थकावट तुरन्त मिट जाती है। खाँड़ का शिखरिन पीने से भी थकावट बहुत जल्दी मिटती है। खाँड़ का शिखरिन इस तरह बनाइए :—

१ सेर पानी, १ पाव खाँड़, १ पाव दही, तथा १ पाव धारोष्ण दूध, सबको एक साथ मिलाकर मथ लीजिए, उत्तम स्वादिष्ट शिखरिन बन जायगी।

गर्म वस्तुओं के अधिक सेवन के दोष—गन्ने का ताजा रस-पान, गर्म वस्तुओं के अधिक सेवन से पैदा हुये रक्तविकार, दाह, जलन आदि को शीघ्र ही दूर कर देता है।

पांडु-रोग—गन्ने के शुद्ध ताजे रस के साथ जौ के सत्तू का सेवन करने से पांडु-रोग ठीक से जाता है। गन्ने के टुकड़े कर रात्रि के समय ओस में रख दें। प्रातः काल उन टुकड़ों के रस को चूसें। ऐसा करने से केवल ४ दिन में ही पांडु-रोग जाता रहेगा।

कब्ज—गन्ना के शुद्ध ताजे रस के साथ जौ की ताजी हरी बाल पीसकर सेवन करने से कब्ज टूटता है।

गांठदार फोड़ा या शोथ—बूरा के साथ घी मिला, उसकी पुल्टिस बाँधने से वह पककर फूट जाता है और शोथ दूर हो जाता है।

मुख का छाला—मिश्री के टुकड़े के साथ कत्थे का टुकड़ा मुख में रखकर चूसने से मुख के छाले दूर हो जाते हैं।

कम दिखाई देना—मिश्री को जल के साथ घिस कर आँजन लगाने से ठीक दिखाई देने लगता है।

बुढ़ापा-रोग—मिश्री और घी मिले दूध का नियमित रूप से सेवन करने से जरा-व्याधि मिटती है। यह घोल बुढ़ापे के लिये रसायन का काम करता है।

स्वप्न दोष—मिश्री ७ तोला और भुना सोहागा ७ माशा एक साथ चूर्ण कर लें। १ तोला यह चूर्ण दूध या ताजे जल के साथ १ बार रोज लें और अनुत्तेजक भोजन करें तथा नमक मसाले न लें तो केवल ७ दिन में ही स्वप्नदोष आदि सारे वीर्य-दोष दूर हों।

मन्दाग्नि—मिश्री, घी और शहद (घी और शहद वजन में बराबर न हो) तीनों का सेवन करने से

मन्दाग्नि दूर हो जाती है, साथ ही विष-विकार, रक्त-पित्त एवं तृषा की भी शान्ति होती है।

खखार के साथ रक्त-स्राव—ढाई सेर मिश्री को एक सेर गन्ने के रस में मिला उसे धीमी आँच पर पकावें। चाशनी हो जाने पर नीचे उतार लें और उसमें सफेद चंदन, मुलैठी, पीपल, नीलोफर, दाख, पीपल पेड़ की लाख, काकड़ासिंगी और शतावर—प्रत्येक का चूर्ण ४-४ तोला तथा बंसलोचन का चूर्ण ८ तोला अच्छी तरह मिलाकर जमा दें और बर्फी काट लें। मात्रा ३ माशा से १ तोला तक। शहद और घी के साथ सेवन करने से क्षत-क्षय, कास, खखार से रक्त आना आदि सब दूर हो जाते हैं। अथवा केवल तीन तार की मिश्री की चाशनी ही बार बार चाटें, तब भी लाभ होगा।

अतिसार—मिश्री का शर्बत पीने से अतिसार में लाभ होता है।

रक्तातिसार—गुड़ के साथ बेलगिरी का चूर्ण मिलाकर सेवन करने से रक्तातिसार मिटता है। गन्ने के रस में अनार का रस मिलाकर पीने से भी रक्तातिसार में लाभ होता है।

गलगंड—हरड़ का चूर्ण फाँककर गन्ने का ताजा रस पीने से गलगंड दूर होता है।

गला बैठना—गन्ने को भूभल में सेंक कर उसे चूसने से बैठा गला खुल जाता है।

खून खराब होने पर—शरीर के रक्त के बिगड़ने के कारण यदि शरीर भर में खुजली होती हो और बदन पर चट्टे उभड़ आये हों तो २४ घंटे में देशी चीनी जितनी खाई जा सके खावें, किन्तु शर्त यह है कि जल बिल्कुल न पीवें और न कोई और चीज खावें, यदि प्यास न रुके तो ५-१० अनार दाने खा लेवें। दूसरे दिन मूँग की पतली खिचड़ी घी मिला कर खावें। बस दूसरे दिन से ही वर्षों का बिगड़ा रक्त शुद्ध होना शुरू हो जायगा।

सिर-दर्द—गुड़ १ तोला और काला तिल ६ माशा दूध के साथ पीसकर और उसमें ६ माशा घी मिलाकर गरम करें और मस्तक और कनपटियों पर लेप चढ़ावें तो सिरदर्द मिटै।

हिक्का-रोग—गुड़ को पानी में घोलकर और उसमें सोंठ घिसकर रोगी के नथुनों में उसकी बूँदें टपकावें। अथवा गुड़ व सोंठ के चूण को एक में मिलाकर उसका नस्य देवें तो हिक्का-रोग मिटै।

अफारा—गन्ने के रस को औटाकर और ठंढा करके पीने से अफारा की निवृत्ति होती है।

मोटापा—गन्ने का पुराना सिरका १ से २ तोले की मात्रा से जल के साथ सेवन करने से मोटापा छँटता है।

ज्वर की अधिकता—चेचक आदि ज्वरों में शरीर लाल होकर जब उपद्रव होने लगे और प्यास बढ़ जाय तो गन्ने के पुराने सिरके का वाह्य प्रयोग विशेषरूप से लाभकारी सिद्ध होता है। एक भाग सिरके में ३ भाग जल मिलाकर हल्के-हल्के शरीर पर लगाने से ज्वर हल्का पड़ जाता है और खुजली, प्यास आदि शान्त हो जाती है।

खूनी बवासीर—एक भाग गन्ने के सिरके में ३ भाग जल मिलाकर और उसमें कपड़े की पट्टी को तर करके मस्सों पर बाँधने से खूनी बवासीर मिट जाती है।

गर्भस्राव—गर्भ-स्राव के कारण जब योनि से रक्त-स्राव अधिक हो तो उपर्युक्त सिरके और जल के मिश्रण की पट्टी योनिमार्ग पर बाँधने से बड़ा लाभ होता है।

आग से जलने पर—उपर्युक्त सिरके और जल की

पट्टी को आग से जले स्थान पर रखने से जलन शान्त होती है।

जहरीले कीड़ों के काटने पर—उपर्युक्त पट्टी को जहरीले कीड़ों के दंश-स्थान पर प्रयोग करने से लाभ होता है।

पेट का दर्द—एक मिट्टी के बर्तन में ५ सेर गन्ने का रस भरें और बर्तन के मुख पर कपड़मिट्टी कर दें। हर ८ वें दिन मुख को खोलकर छान लिया करें। १ मास बाद उसे काम में लावें। मात्रा १ तोला में ३ माशा सेंधा नमक मिलाकर पिलावें। बच्चों को यथावयस कम मात्रा में पिलावें। पेट का दर्द शीघ्र ही दूर हो जायगा।

अरुचि—गन्ने के साफ रस को धूप में तपाकर या आग पर एक उफान आने तक पकाकर बोतल में भरकर रख लें। ८ दिन बाद काम में लावें। यह उत्तम पाचक तथा स्वादिष्ट होता है। इससे अरुचि ठीक हो जाती है।

कंठ-रोध—उपर्युक्त तपे रस से कण्ठ-रोध बहुत जल्दी साफ हो जाता है।

बिगड़ा जुकाम—१ तोला गुड़ को ४ तोला ताजा

ताजा दही और ३ माशा कालीमिर्च के चूण के साथ मिला प्रातःकाल ३ दिन लेने से बिगड़ा हुआ सूखा जुकाम, नाक-मुँह से दुर्गन्ध, गला पड़ जाना, कास, श्वासयुक्त प्रतिश्याय नष्ट हो जाता है।

श्वास रोग—गुड़ ३ माशा से १ तोला तक समान भाग सरसों के तेल में मिला २१ दिन सेवन करने से श्वास रोग दूर हो जाता है।

हृदय-रोग—गुड़ और घी को समभाग मिलाकर सेवन करने से हृदय-रोगों में लाभ होता है।

वीर्य की कमी—गुड़ को आमलों के चूर्ण के साथ सेवन करने से वीर्य की वृद्धि होती है।

आम-शूल और अन्य उदर-रोग—गुड़ के साथ बेलगिरी का चूर्ण मिला सेवन करने से लगभग सभी उदर-रोगों में लाभ होता है।

वात-रोग—गुड़ के साथ जीरा मिलाकर सेवन करने से वात रोगों में लाभ होता है।

बवासीर—गुड़ के साथ हड़ का चूर्ण मिलाकर सेवन करने से बवासीर ठीक हो जाती है।

नल-वात—गुड़ को धारोष्ण भैंस के दूध में इतना मिलावें कि वह मीठा हो जाय। तत्पश्चात् उसे खड़े-

खड़े पी जायँ। एक प्रहर तक बैठना नहीं चाहिए, तत्काल लाभ होगा।

गुर्दे का दर्द—गुड़ १ तोला और बुझा हुआ चूना आधा माशा, दोनों को एकत्र कर दो गोलियाँ बना लेवें। पहले १ गोली गर्म जल से लेवें। यदि दर्द की शान्ति न हो तो दूसरी गोली भी ले लेवें, अवश्य लाभ होगा।

जन्म-निरोध—स्त्री, मासिक धर्म होने के बाद, यदि प्रतिदिन ४ तोला गुड़ गर्म जल के साथ १५ दिन तक सेवन करे तो उसे गर्भ धारण नहीं होगा। कुचि-मारतन्त्र में उल्लेख है कि इस योग से स्त्री जब तक जीती है तब तक बन्ध्या बनी रहती है।

प्रदर-रोग—एक खाली बोरी जिसमें २-३ साल तक गुड़ रखा रहा हो लेकर जला डालें और राख को छानकर सुरक्षित रख लें। ६ माशे वह राख प्रतिदिन प्रातः प्रदर के रोगिणी को सेवन करावें। इससे प्रदर-रोग और मासिक धर्म के समय अधिक रक्त जाना केवल ७ दिनों में बंद हो जाता है।

संग्रहणी आदि विविध रोग—गुड़ के साथ बराबर की अदरख, सोंठ या हरड़, या पीपल का चूर्ण १ तोला

की मात्रा से प्रारम्भ कर प्रतिदिन १ तोला बढ़ाते हुये १२ या १५ तोले तक सेवन करावें, अथवा एक मास तक सेवन करावें, तो संग्रहणी, शोथ, जुकाम, गले के रोग, मुख-रोग, कास, श्वास, अरुचि, पीनस, जीर्ण-ज्वर, तथा बवासीर आदि कई रोग दूर हो जाते हैं।

काँटा, पत्थर, काँच आदि के गड़ जाने पर—गुड़ को आग पर पिघला कर गर्म-गर्म उस स्थान पर चिपका देने से लाभ हो जाता है।

कनखजूर आदि जन्तुओं के काटने या चिपकने पर—गुड़ को जलाकर लगा दें।

पथरी निकल जाने के बाद का कष्ट—रोगी को गरम पानी में बैठाकर मूत्र-शुद्धि के लिये गुड़ को दूध में मिला गरम कर पिला दें।

दाह—गुड़ को जल में घोलकर और २५ बार वस्त्र से छानकर पीने से दाह की शान्ति होती है।

['धन्वन्तरि' वनौषधि विशेषांक से]

* हमारे अमूल्य प्रकाशन *

अमृतसागर नागरी १६)
अनुराग सागर १)
अष्टावक्र गीता सटीक ४)५०पैसे
आल्ह खण्ड सजिल्द १३)
इलाजुल्गुर्बा नागरी ४)
कर्म विपाक संहिता ६)
चमत्कार चिन्तामणि)६०पैसे
चित्रकूट माहात्म्य)७५पैसे
डाक्टर तुलसी)५०पैसे
डाक्टर शहद)५०पैसे
दिल्लग्न चिकित्सा)७५पैसे
डाक्टर दूध १)
दूध और दूध से बनी चीजें २)
नमक के गुण-दोष १)५०पैसे
चाय के गुण-दोष १)
सोयाबीन)८०पैसे
दुर्गा भाषा टीका सजिल्द ४)५०पैसे
नवीन संग्रह १)५०पैसे
नींबू और उसके सौ उपयोग)५०पैसे
नीम और उसके सौ उपयोग)५०पैसे
प्रश्न प्रकाश)६०पैसे
प्रेम सागर सजिल्द १०)
फल प्रकाश)५६पैसे
विश्राम सागर सटीक सचित्र सजिल्द १६)
बृहज्ज्योतिःसार सटीक ११)
बृहत् पाकावली १)
बृहज्जातक सटीक स्टिफकवर ८)
भक्तमाल सटीक सजिल्द १८)
महाभारत भाषा सचित्र सजिल्द १९)
मुहूर्त चिन्तामणि सटीक ५)
योगवाशिष्ठ संपूर्ण दो जिल्दों में सजिल्द ३०)
रामायण सटीक पं० सूर्यदीन सचित्र सजिल्द २३)
रामायण सटीक लक्ष्मन प्रसाद भारद्वाज सचित्र सजिल्द २३)
लग्न चंद्रिका ४)
विवाह पद्धति भाषा टीका १)५०पैसे
शतपंच चौपाई)३५पैसे
शार्ङ्गधर सटीक सजिल्द १२)
शिव पुराण भाषा सचित्र सजिल्द १९)
शिव सिंह सरोज ९)
सत्यनारायण व्रतकथा रेवाखंडी १)
सुखसागर सचित्र सजिल्द ३७)
सर्वतोभद्र चक्रम ४)
सुन्दर विलास १)
हंस जवाहिर भाषा हिन्दी ५)
हंसराज निदान सटीक २)
हनुमन्त बावनी स्तोत्र)३०पैसे

मैनेजर—तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,
पोस्ट बाक्स ८५, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ।